



Erholung in der Ferne

Die Magie des Reisens

Woher kommt die Sehnsucht, wegzufahren und alles hinter sich zu lassen? Forscher ergründen, wie Reisen unser Leben verändert und sogar therapeutisch wirken kann.

Foto: Blue Horizon

Von **Olaf Stampf**

23.07.2026, 13.00 Uhr • aus **DER SPIEGEL 31/2026**

Dieser Ausdruck wurde am 26.07.2026 erstellt und ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch lizenziert.
Andere Nutzungen verletzen das Urheberrecht

Ausgerechnet mitten auf dem Atlantik fällt plötzlich der Hilfsmotor aus. In der schwülen Luft bilden sich heftige Gewitter, doch es weht kaum Wind an diesem Frühlingstag. So komme das Segelboot nicht vom Fleck, erzählt Leonie Maßmann in einem Videogespräch, das sie vom Äquator aus über einen Starlink-Satelliten führt.

»Seit Tagen stecke ich mit meinen Händen im Diesel und tausche irgendwelche Filter aus«, sagt die 28-Jährige aus Kamen im Ruhrgebiet. »Es ist gerade etwas anstrengend. Hier kommt ja kein Pannendienst vorbei, um uns abzuschleppen.« Ein paar Stunden nach dem Telefonat wird der Motor wieder anspringen. Im Laufe der Jahre auf dem Meer habe sie gelernt, Maschinen zu reparieren, sagt Maßmann. Und weiter geht die Fahrt Richtung Brasilien.

DER SPIEGEL 31/2026



Das Drama der Blocks

Machtkämpfe, Kontrollwahn, ein unendlicher Sorgerechtsstreit: Die Steakhaus-Dynastie zerfleischt sich.

Lesen Sie unsere Titelgeschichte, weitere Hintergründe und Analysen im digitalen SPIEGEL.

[Zur Ausgabe](#)

Seit der Coronapandemie kreuzt sie mit ihrem Freund Thilo Ernst, einem gelernten Zimmerer, über die Meere. Als sie aufbrachen, kannten sie sich gerade ein Jahr. »Das Segelboot ist unsere erste gemeinsame Wohnung«, sagt Maßmann. Gleich zu Beginn der Reise musste das Paar einen heftigen Sturm überstehen, fast brach ein Mast. In der Biskaya griffen Orcas ihr Boot an.

Die meiste Zeit aber genossen sie das Gefühl der Freiheit, die Schönheit tropischer Inseln, die meditative Ruhe auf dem Wasser. »Während der Atlantiküberquerung verschwimmen die Tage und Nächte, man verliert jedes Zeitgefühl«, sagt Maßmann, die Sonderpädagogik studiert hat. Inzwischen ist das Unterwegssein zu ihrem Lebensinhalt geworden, ihr großes Abenteuer finanzieren sie und ihr Freund sich als »Content-Creator«: Sie produzieren Fotos und Videos ihrer »Blue Horizon«-Expedition für Social-Media-Kanäle, auf Instagram posten sie unter dem Namen bluehorizon_exploration.



Abenteurerpaar Maßmann, Ernst: »Das Segelboot ist unsere erste gemeinsame Wohnung« Foto: Claudius Brunn / Blue Horizon

Über 6000 Kilometer weiter östlich, auf dem afrikanischen Kontinent, fahren die schwäbischen Mercedes-Ingenieure Daniela und Christian Kraft im Frühjahr schon seit vielen Monaten durch Dschungel und Wüsten. Ein Jahr lang wollen sie in ihrem Expeditionsmobil, einem von der Bundeswehr ausgemusterten Lastwagen, unterwegs sein. Ihre drei schulpflichtigen Söhne wurden von den Rektoren für die »Familien-Challenge« befreit, wobei die Jungs aus eigener Motivation täglich zwei bis drei Stunden lernen würden, erzählt Daniela Kraft.

Ihr Lkw habe 400 Liter Wasser an Bord, sie kochten mit Solarstrom und seien dadurch autark. »In der Sahara haben wir eine Woche lang niemanden gesehen, außer uns und den Sand«, sagt Christian Kraft beim Videogespräch über Satellit. »In der absoluten Einsamkeit kamen wir uns vor wie die letzten Menschen auf der Welt.«

Die beiden Weltumsegler und Familie Kraft verwirklichen einen Traum, den so oder so ähnlich viele haben. Immer mehr Menschen nehmen begrenzte Auszeiten, suchen das, wonach sich jetzt in der Ferienzeit auch Urlauberinnen und Urlauber sehnen: einfach mal woanders sein – und mit dem Alltag, den Routinen brechen.

Woher kommt die Sehnsucht, Abenteuer in der Ferne zu suchen? Was treibt Zivilisationsmüde dazu, alles hinter sich zu lassen, und sei es nur vorübergehend? Und vor allem: Wie prägt es uns? Beeinflussen längere Reisen unsere Lebensentscheidungen, formen sie gar unsere Identität?

Anthropologen, Soziologen und Psychologen suchen Antworten auf diese Fragen. »Wir sind von Natur aus Nomaden, es ist das Erbe unserer Evolution«, sagt der Biologe Matthias Glaubrecht von der Universität Hamburg. Erst der Wandertrieb habe den Menschen zum Menschen gemacht und seinen Siegeszug über den Planeten ermöglicht. »Längere Reisen können uns innerlich wachsen lassen und mitunter sogar als Therapie dienen«, sagt die Psychologin Martina Zschocke. Und der Soziologe Wolfgang Aschauer erklärt: »Durch Reisen werden wir offener für eine tiefere Beschäftigung mit unseren Wünschen und Sehnsüchten, was so im Alltag nur schwer möglich ist.«



Afrikareisender Kraft, Expeditionsmobil in Guinea: »Unsere deutschen Alltagssorgen erscheinen wie Luxusprobleme« Foto: Christian Kraft / 29point3

Besonders in Zeiten wie diesen, die geprägt sind von Kriegsangst, Krisen und Zukunftssorgen, wächst das Bedürfnis, dem Alltag zu entfliehen. Oft bringt das zunächst vor allem Ablenkung, Reisen dienen dazu, sich zu erholen und Kraft zu tanken. Aber sie können noch weitaus mehr bewirken.

Die Weltumseglerin Maßmann schwärmt davon, wie das Reisen sie verändert habe. »Mein Selbstbewusstsein ist gewachsen, ich habe gemerkt, wie viel Durchhaltevermögen in mir steckt«, sagt sie. »Und ich habe gelernt, fernab jeglicher Zivilisation Entscheidungen zu treffen, von denen unser Überleben abhängt.«

Als Schule fürs Leben versteht Familie Kraft ihre Expedition. »Wenn man sieht, wie Menschen hier in Afrika um Essen und Wasser kämpfen müssen, erscheinen unsere deutschen Alltagssorgen wie Luxusprobleme«, sagt Christian Kraft. Daniela Kraft spricht beeindruckt von einer spontanen Einladung in Kamerun zum Abendessen: »Die Menschen sind viel offener als bei uns. Wann kommt es in Deutschland vor, dass jemand so gastfreundlich auf Fremde zugeht?«

Der Schweizer Lukas Marchesi, der jedes Jahr eine Auszeit nimmt, will in diesem Herbst zwei Monate lang mit einem Motorroller durch Japan fahren: vom schneereichen Norden bis in den subtropischen Süden, in aller Ruhe, abseits der Autobahnen. »Rollerfahren ist für mich Freiheit pur, so kann ich entspannt Orte entdecken, wo ich sonst nie hinkäme«, sagt er. Japan biete ihm genau die richtige Kultur, um zu sich selbst zu kommen. Seine ungewöhnliche Geschichte, von der später noch die Rede sein wird, zeigt, wie heilsam es sein kann, weg zu sein. Ohne das Reisen wäre Marchesi heute vielleicht nicht mehr am Leben.

Nomadentum als Therapie

Deutschlands einzige Professorin mit Schwerpunkt Reisepsychologie ist viel herumgekommen. Martina Zschocke hat in Leipzig, den Niederlanden und den USA studiert, danach einige Jahre in Prag und Brüssel gearbeitet und in Portugal geforscht. Ihre Elternzeit verbrachte sie teilweise in Italien. »Nach Möglichkeit möchte ich in fremde Kulturen eintauchen«, sagt sie. »In anderen Ländern will ich nicht nur Sehenswürdigkeiten wie die 30. Kirche abhaken, sondern das dortige Lebensgefühl kennenlernen.«

Empfohlener externer Inhalt

Hier finden sich Informationen über das besprochene Produkt und werbliche Verlinkungen. Ich bin damit einverstanden, dass mir dieser Inhalt angezeigt wird. Mehr dazu in unserer [Datenschutzerklärung](#). Sie können Ihre Zustimmung jederzeit wieder zurücknehmen.



Externer Inhalt

Heute forscht und lehrt Zschocke in Görlitz an der Grenze zu Polen. Wegen der vielen alten Gebäude wird Deutschlands östlichste Stadt gerne als Filmkulisse genutzt. In einem Kaffeehaus berichtet die Psychologin über ihre Erkenntnisse, die sie unlängst in einem Buch veröffentlicht hat. Hunderte Interviews führte sie dazu in den vergangenen Jahren. Besonders beeindruckend findet sie sogenannte transformative Reisen, die Menschen innerlich wachsen lassen.

»Jede längere, besondere Reise kann in irgendeiner Weise der Selbstfindung dienen«, ist Zschocke überzeugt. »Damit meine ich die Offenheit, unterwegs etwas Neues, für einen selbst Wesentliches zu entdecken, statt einfach nur dem Reiseführer oder der Googleempfehlung zu folgen.«

Längere Reisen eröffneten die Chance, sich zu verändern. Wer sich darauf einlasse, könne in der Fremde eine »innere Reise zu sich selbst« unternehmen, so Zschocke. Einige Reisende, die länger außerhalb ihrer Komfortzone unterwegs gewesen seien und an einem Wendepunkt ihres Lebens standen, hätten ihr von einer Art »Häutung« beim Reisen berichtet, wodurch sie erkannten, »was sie eigentlich wollen im Leben und was nicht«. Oder wie es der niederländische Schriftsteller [Cees Nooteboom](#) formulierte: »In einem nomadischen Leben habe ich vielleicht gelernt, wer ich bin und wer ich nicht bin.«



Expeditionsmobil der Familie Kraft in Botswana: »In der absoluten Einsamkeit kamen wir uns vor wie die letzten Menschen auf der Welt« Foto: Christian Kraft / 29point3



Familie Kraft in Senegal: Die Söhne lernen laut ihrer Mutter täglich zwei bis drei Stunden für die Schule Foto: Christian Kraft / 29point3

Oftmals ringen Menschen vor allem während längerer Reisen mit beruflichen oder privaten Entscheidungen: Soll ich meinen Job kündigen? Ein Haus bauen? Welches Studium beginnen? Meine Beziehung beenden? Nach der Rückkehr fällt es vielen erstaunlich leicht, Neuanfänge umzusetzen.

»Wir haben die Tendenz, unsere Identität fast ausschließlich an unseren Tätigkeiten festzumachen«, sagt Zschocke. »Viel zu wenig beachtet wird, dass uns die Orte, an denen wir uns länger aufhalten, genauso stark prägen und beeinflussen.«

Studien zeigen, wie stark neue, fremde Eindrücke stimulieren können. Die Aufmerksamkeit, auch die Kreativität nehmen zu. Schon die Vorfreude auf eine Reise kann die Hirnchemie positiv verändern. Besonders in Lebenskrisen kann es heilsam sein, seine gewohnte Umgebung zu verlassen.

Da man an die fremde Gegend nicht angepasst ist, regen alle Reisen die Sinne an. Während fremde Städte inspirieren, wirken leere Landschaften eher meditativ. »Die Erfahrung in der Wüste etwa wird oft als lebensverändernd beschrieben, weil sie eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit ermöglicht«, berichtet Zschocke. Aufenthalte am Meer und in den Bergen wiederum, so haben medizinische Messungen ergeben, gehören zu den geeigneten Umgebungen, um Stress abzubauen. In der freien Natur können Blutdruck und Atemfrequenz sinken. Studien legen nahe, dass Küstennähe auch Ängste und Depressionen verringern kann, sofern es keine überfüllten Strände im Hochsommer sind.

»Reisen können bisweilen ganz klar eine therapeutische Wirkung haben«, resümiert Zschocke. »Sie sind natürlich kein Allheilmittel, aber bei leichten bis mittleren Depressionen können sie absolut hilfreich sein.«

»Die Reise hat mir das Leben gerettet«

An einem Silvestertag vor über zehn Jahren fühlte sich Lukas Marchesi einem Suizid nahe. Eine Bekannte, so erzählt er es heute, hatte sich das Leben genommen und ihm Tabletten hinterlassen. Für den Fall, dass er mitkommen wolle. Er erinnere sich noch sehr genau daran, wie die Pillen vor ihm auf dem Tisch gelegen hätten und er überlegt habe, was er tun solle, sagt Marchesi.



Reiseexperte Marchesi in Zürich: »Ich lebe das beste Leben« Foto: Olaf Stampf / DER SPIEGEL

Der Schweizer wohnte damals in einem 6000-Seelen-Dorf. Bereits in der Schule sei er gemobbt worden, habe sich schlecht konzentrieren können. Erst im Erwachsenenalter, sagt Marchesi, habe er herausgefunden, dass er unter ADS und Depressionen leidet. Nur mit Mühe schaffte er die Lehre. »Mein Umfeld und ich selbst gaben mir lange Zeit das Gefühl, nicht gut genug zu sein«, sagt er. »Nach dem Motto: Greif nicht nach den Sternen, die sind viel zu weit weg.«

So kam der Moment, in dem er sich entscheiden musste: weiterleben oder nicht mehr weiterleben. »Ich weiß bis heute nicht, was da plötzlich reinkickte. Ich habe gefühlt einfach die Resettaste gedrückt«, so drückt Marchesi es aus. Der einzige Ausweg, den er für sich sah: ganz neu anfangen. Er sei spontan zum Flughafen nach Zürich gefahren und habe sich ein One-Way-Ticket nach Australien gekauft. Hauptsache so weit weg wie möglich.

Kreisen Ihre Gedanken darum, sich das Leben zu nehmen? Sprechen Sie mit anderen Menschen darüber. Hier finden Sie – auch anonyme – Hilfsangebote in vermeintlich ausweglosen Lebenslagen. Per Telefon, Chat, E-Mail oder im persönlichen Gespräch.

Schon als kleiner Junge habe er davon geträumt, die Welt zu erkunden, sagt Marchesi. Besonders Tibet sei für ihn ein Sehnsuchtsort gewesen, seit seine Großmutter ihm erzählt habe, dass dort der höchste Berg der Welt in den Himmel wächst. Er las Bücher über das ferne Land, über den Dalai Lama, in seinem Kinderzimmer habe er buddhistische

Gebetsfahnen aufgehängt, erzählt er. Doch aufzubrechen sei ihm erst gelungen, als es für ihn um Leben und Tod ging: »Wer in einem Tal aufwächst, sieht oft nur den scheinbar unüberwindbaren Hügel vor sich.«



Strand in Australien: »Ich lernte, unterwegs zu sein, um anzukommen« Foto: Laurent Davoust / Zoonar / IMAGO

Er erinnert sich daran, wie alle Sorgen von ihm abfielen, als er in dem Flugzeug nach Melbourne saß. Er habe sich einfach nur darauf gefreut, endlich seine eigene Geschichte zu schreiben. »Das war so ein krass befreiendes Gefühl«, sagt er. »Die Reise hat mir das Leben gerettet.«

In Australien lernte er das Unterwegssein lieben und nahm sein Leben in die eigene Hand. Marchesi reiste weiter nach Neuseeland, dann nach Asien. In China, so erzählt er, besuchte er eine Kung-Fu-Schule. »Ich lernte, unterwegs zu sein, um anzukommen.« Am Ende gelangte er tatsächlich zu seinem Sehnsuchtsort Tibet.

»Während der Reise gewann ich mein über Jahre unterdrücktes Selbstbewusstsein zurück«, erzählt Marchesi. »Alles war in meiner Hand, ich allein entschied: Gehe ich nach links oder nach rechts.« Wenn er sich einen falschen Schlafplatz suchte, dann fror er im Zelt; beim nächsten Mal sei ihm das dann nicht wieder passiert, sagt er. Und wenn doch, sei es seine Entscheidung gewesen.

Nach zwei Jahren kehrte er, so sagt er das, als anderer Mensch in die Schweiz zurück. Mithilfe eines Stipendiums studierte er Tourismus, um sein neues Leben zum Beruf zu machen. Heute lebt er mit seiner Partnerin in Zürich und arbeitet im Marketing für ein bekanntes Reiseunternehmen. »Ich kann aus eigener Erfahrung weitergeben, was Reisen alles bewegen kann«, sagt er. »Wenn ich dazu beitragen kann, dass Menschen ihre Ängste überwinden und aufbrechen, macht mich das glücklich.«

Auszeiten nimmt er sich auch im Alltag. An diesem sonnigen Frühsommertag lädt er ein, mit den Füßen in die Limmat zu gehen. Der Fluss, der durch Zürich läuft, sei für ihn ein Zeichen von Freiheit. »Herrlich kühl das Wasser«, schwärmt Lukas Marchesi und breitet die Arme aus: »Ich lebe das beste Leben.«

Die ältesten Fußspuren der Menschheit

Warum fühlen wir uns so wohl, wenn wir um die Welt ziehen? Woher kommt der Drang, Strände entlangzulaufen oder Berge hochzuklettern? Wissenschaftler deuten die innere Unruhe als ein Relikt aus grauer Vorzeit. »Das Reisen ist uns evolutionär in die Wiege gelegt«, sagt Evolutionsbiologe Matthias Glaubrecht. »Von Natur aus wollen wir herausfinden, was sich hinter dem Horizont verbirgt.« Spuren dieser Wanderlust reichen erstaunlich weit zurück in die Vergangenheit.

Vor 3,66 Millionen Jahren marschierten drei Vormenschen durch das heutige Tansania. Womöglich war es eine Kleinfamilie, Vater, Mutter und Kind. Die Erwachsenen waren bis zu anderthalb Meter groß. Ihre Fußspuren hinterließen sie in der Asche eines Vulkans, der kurz zuvor ausgebrochen war.

Aus diesen konservierten Abdrücken haben Forscher faszinierende Schlüsse gezogen: Die Wesen gingen bereits aufrecht, fast wie heutige Menschen. »Wir haben hier die bislang ältesten Fußspuren von Reisenden gefunden«, sagt Glaubrecht. Die Entwicklung des Homo sapiens sei eng mit seiner Fähigkeit verbunden, weite Strecken zurückzulegen. Neuere Funde zeigten: Der dafür notwendige aufrechte Gang entwickelte sich bereits Millionen Jahre, bevor das Gehirn stark an Masse zunahm.





Rekonstruktion der wandernden Vormenschen aus Tansania: Fußabdrücke in Vulkanasche Foto: Martin Shields / Visually / picture alliance

Alles begann wohl mit einem dramatischen Klimawandel. Bis heute leben Primaten wie Schimpansen in afrikanischen Regenwäldern, die ihnen Schutz vor Feinden und ausreichend Nahrung bieten. Doch in Ostafrika wurde es vor rund fünf Millionen Jahren allmählich trockener und kühler. Dort schrumpften die Regenwälder, Savannen breiteten sich aus. So wurden einige der Hominiden zu Nomaden.

Empfohlener externer Inhalt

Hier finden sich Informationen über das besprochene Produkt und werbliche Verlinkungen. Ich bin damit einverstanden, dass mir dieser Inhalt angezeigt wird. Mehr dazu in unserer [Datenschutzerklärung](#). Sie können Ihre Zustimmung jederzeit wieder zurücknehmen.



Externer Inhalt

In den offenen Graslandschaften mussten diese Vorfahren der Menschen immer weitere Wege zurücklegen, um an Wasser und Nahrung zu gelangen. Der aufrechte Gang half ihnen dabei, weil er weniger kräftezehrend war als die von anderen Primaten praktizierte Fortbewegung auf allen vieren. Und er ermöglichte ihnen, Beute oder Feinde früher zu erspähen.

»Stellen Sie sich zwei Vormenschen vor, die hungrig auf einem Baum sitzen«, sagt Glaubrecht. »Der eine wartet, bis die Früchte reifen und verhungert – der andere wandert los, um nach Nahrung zu suchen, und überlebt.« In der Evolution setzten sich folglich diejenigen durch, die beweglicher waren, die bereit waren, mehr Strecke zu machen.

Der Wandertrieb half zudem, Streitigkeiten zu vermeiden. Hielten sich in einem Lebensraum zu viele Individuen auf, konnte es schnell zu eng werden, die Konflikte nahmen zu. Jene Gruppen, die sich schnell neue Gebiete erschlossen, hatten evolutionäre Vorteile. Wichtig war dabei der soziale Zusammenhalt; allein hätte kein Mensch weite Wanderungen überlebt. Doch gemeinsam drangen die Mitglieder einer Gruppe in immer neue Regionen vor.



Aussteller auf der Reisemesse ITB in Berlin: Wäre die Tourismusbranche ein eigenes Land, wäre sie die drittgrößte Volkswirtschaft nach den USA und China
Foto: Halil Sagirkaya / Anadolu / picture alliance

Am Ende dieser jahrtausendelangen Wanderung hatte der Mensch die gesamte Welt erobert. Erst mit dem Ende der Eiszeit vor rund 10.000 Jahren ging das Nomadentum langsam zu Ende. Überall wurde das Klima wärmer und feuchter, die Wildbestände nahmen zu. Der Mensch gelangte leichter an Fleisch und lernte zugleich, Getreide anzubauen. Aus umherziehenden Jägern und Sammlern wurden sesshafte Bauern.

Doch die lange Zeit des Nomadentums steckt noch immer in uns. Nach Erkenntnissen der Evolutionspsychologie liegt darin der tiefere Grund dafür, dass jedes Jahr Milliarden Menschen verreisen. So ist eine gigantische Industrie entstanden, die inzwischen mit über zehn Billionen Euro zur weltweiten Wirtschaftsleistung beiträgt. Wäre die Tourismusbranche ein eigenes Land, wäre sie die drittgrößte Volkswirtschaft nach den USA und China.

Im Laufe der Zeit sind immer speziellere Angebote entstanden: Ausflüge zu Orten historischer Katastrophen wie dem ehemaligen Atomkraftwerk in Tschernobyl (»Dark Tourism«) oder Besuche bei den Lavaströmen des Kilauea auf Hawaii (»Vulkanexpedition«). Wer Entschleunigung und Selbstfindung sucht (»Retreat«), findet spirituelle Angebote wie auf der thailändischen Insel Koh Phangan.

Wenn ein Soziologe an einer Tantra-Übung teilnimmt

Der Meditationsmeister empfängt die Wissenschaftler hoch oben auf dem Berg. Im Schneidersitz sitzt er vor ihnen und blickt über das Meer. Zu einem längeren Gespräch über die sozialen Probleme auf Koh Phangan sieht er sich außerstande. Er maße sich nicht an, irgendeine Meinung zu irgendeiner Frage zu haben, verkündet er.



Soziologe Aschauer auf Koh Phangan: »Sich über Berührung näher kennenlernen« Foto: Privat

So schildert der Soziologe Wolfgang Aschauer von der Universität Salzburg seine Eindrücke von besonderen Forschungsreisen. Im September 2023 hat er eine Woche lang und in diesem Februar noch mal zwei Wochen gemeinsam mit Kollegen an mehreren Programmen zur inneren Einkehr teilgenommen. Den Anfang habe eine sehr anstrengende Osho-Meditation gemacht, bei der gesprungen, geschrien und getanzt worden sei, erinnert sich der Forscher. Angenehmer habe er die Tantra-Übungen gefunden: »Da lernt man sich über Berührung näher kennen.«

Nun schildert Aschauer in einem Kaffeehaus in Salzburg seine Yoga-Erlebnisse im Dienste der Wissenschaft. Mithilfe der ungewöhnlichen Feldforschung will er einem touristischen Trend nachspüren: spirituellen Reisen.



Thailändische Insel Koh Phangan: Spirituelle Angebote Foto: Wolfgang Aschauer

Ist es nicht eine Grenzüberschreitung, wenn ein Wissenschaftler bei einer Qigong-Session mit um eine Kokospalme tanzt? »Es muss zu den Leitern und Teilnehmern von spirituellen Angeboten ein Vertrauen aufgebaut werden«, erklärt Aschauer das Vorgehen. »Hätten wir nicht mitgemacht, hätten wir kaum den Zugang zu den Personen gewonnen.« Das aber erschien Aschauer notwendig, denn ihn interessiert: Was suchen die Reisenden hier? Warum buchen sie eine spirituelle Reise? Was verändert sich, wenn man sich länger hier aufhält und sich als spiritueller Leiter verwirklicht?

»Die Lebensgeschichten klingen alle verblüffend ähnlich«, erklärt der Soziologe. Die Teilnehmer seien eher jung, meist zwischen 25 und 45. Der Weg in die Spiritualität beginne mit einem schleichenden Entfremdungsprozess im Berufs- und Privatleben. »In diesem Milieu ist eine kritische Haltung zur kapitalistischen Leistungsgesellschaft weitverbreitet. Heutige Beziehungen werden häufig als kalt und leer empfunden.«

Mehr zum Thema

+ **Neue Forschungsergebnisse: Der perfekte Urlaub – so erholen Sie sich richtig** Von Olaf Stampf



 22 Min



+ **Psychologe über gute Erholung: »Zehn Prozent der Arbeitszeit sollten Pausenzeit sein«** Ein Interview von Olaf Stampf



 4 Min





So klingen typische Fälle, die der Soziologe gesammelt hat: Eine Argentinierin, Anfang dreißig, arbeitete für ein großes Pharmaunternehmen. Doch seit der Pandemie fühlt sie sich »erschöpft von ihrem Leben und ihrer Arbeit«. Eine Australierin, 30, konsumiert nach eigener Aussage zu viel Alkohol und Cannabis, sie kämpft mit den »hohen Anforderungen« der Leistungsgesellschaft; in dem Yoga-Retreat will sie Geist, Seele und Körper »entgiften«. Einen Briten, Mitte vierzig, brachten Beziehungsdramen auf den spirituellen Weg. Seit über zehn Jahren konsumiert er keine Medien mehr, an Klimawandel und Urknall glaubt er nicht.

Spirituelle Reisen, das zeigen die Interviews des Soziologen, enden oftmals als Flucht aus der Realität. »Wer sich mit seinen Aufgaben im Berufs- und Privatleben überfordert fühlt, entwickelt mitunter den starken Wunsch, abzutauchen und der Welt den Rücken zu kehren«, analysiert Aschauer. Befeuert werde der Boom des Retreat-Tourismus durch die als unlösbar empfundenen globalen Krisen.

Wie diese Geschichte entstanden ist

Reisen kann das Leben verändern – aber woher kommen das Ich-bin-dann-mal-weg-Gefühl und die Erneuerung, die es mit sich bringt? Das wollte SPIEGEL-Autor **Olaf Stampf** herausfinden. Menschen berichteten ihm, wie ausschlaggebend das Unterwegssein für sie ist. Eine Psychologin erklärte, warum die Flucht aus dem Alltag uns innerlich wachsen lassen und sogar eine therapeutische Wirkung haben kann. Stampf sprach mit einem Biologen, der in der Sehnsucht nach neuen Orten ein uraltes Erbe der Evolution sieht. Am Ufer der Limmat in Zürich traf Stampf den Schweizer Lukas Marchesi, der ihm seine ungewöhnliche Geschichte erzählte. »Marchesi ist ein lebensfroher Mensch, aber das war nicht immer so«, sagt Stampf, »ein Flug nach Australien hat ihm vermutlich das Leben gerettet.« Nach dem Interview an einem warmen, sonnigen Tag stiegen sie gemeinsam in den Fluss und kühlten ihre Füße. Reiselust ist auch dem Autor selbst nicht fremd: Nachdem er die Geschichte fertig produziert hatte, machte Stampf Urlaub in Paris.

Foto: Silja Vocks

Je länger die spirituelle Auszeit dauere, so der Forscher, desto schwerer falle es vielen Sinnsuchenden, in ihr altes Leben zurückzukehren. Aus Wochen würden Monate, aus Kursteilnehmern irgendwann neue Yogalehrer. Die Retreats bildeten einen abgeschotteten Mikrokosmos, in dem die Illusion einer heilen und heilenden Welt herrscht. Aus Sicht des Soziologen zeigen spirituelle Reisen die Schattenseiten der Ich-bin-dann-mal-weg-Bewegung.

»Wer sein Heil ausschließlich in der Ferne sucht, löst nicht die Probleme zu Hause«, analysiert Aschauer. »Vielleicht die eigenen, aber nicht die der Gesellschaft.« **S**



Startseite



Artikel verschenken

Feedback

